



Rugby Specifico 1

Principi di utilità attacco

Competenze individuali

Livello 1 Rugby

Obiettivo: evasione

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra abilità di evasione individuali e principi dell'attacco collettivo (avanzare)
 - Gli allenatori comprenderanno i fattori chiave di:
cambio di velocità e cambio di angolo
 - Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
 - Agli allenatori verranno mostrate alcune attività chiave in velocità, agilità e rapidità per supportare lo sviluppo delle fondamentali abilità di movimento ed evasione
 - Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche-tattiche a ranghi ridotti
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento

Evasione

(cambio di passo e cambio di angolo)

Cambio di velocità

- Rallentare mentre ci si avvicina al difensore
- Ridurre il passo e riaccelerare

Cambio di angolo

- Sfidare il difensore
- Puntare la gamba interna e spingere fuori con la gamba esterna – riaccelerare



Obiettivo: passaggio e ricezione, posizionamento

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra le abilità individuali per passare/ricevere e la capacità di prendere decisioni; I principi dell'attacco collettivo (avanzamento, sostegno e continuità)
- Gli allenatori comprenderanno i fattori chiave di:
 - Passare e ricevere*
 - Capacità di prendere decisioni 2 v 1 e 3 v 2*
- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche-tattiche a ranghi ridotti
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento



Passaggio Laterale (ricevere e passare)

- Dita larghe e pollici in su
- Presa del pallone con due mani
- Guardare il ricevitore
- Oscillare le braccia per passare (avanzare con la gamba interna per aprire le spalle se necessario)



Processo decisionale (sostegno laterale)

- Richiamo o controllo del compagno prima di passare
- Corsa dritta o verso il difensore interno
- Fintare passaggio e correre se il difensore si sposta
- Focus principale – Tempo e decisione sul passaggio



Obiettivo: continuità sul contatto

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra le abilità individuali di continuità e principi dell'attacco collettivo (avanzamento, sostegno e continuità)
 - Gli allenatori comprenderanno i fattori chiave di:
 - Schivare un placcaggio*
 - Gioco – dopo il placcaggio (portatore e sostegno)*
 - Gioco nel placcaggio*
 - Controllo nel placcaggio*
 - “Raccogli e vai” o protezione del pallone*
 - Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
 - Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche-tattiche a ranghi ridotti, compreso l'utilizzo degli equipaggiamenti (scudi e materiale di sicurezza)
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento

Continuità (Sul placcaggio)

- Protezione della palla in mano – lontano dall'area di contatto e aderente al corpo
- Sul contatto – posizione stabile con base allargata
- Tenere il mento su e guardare verso il sostegno in arrivo – evitare di andare a terra
- Portare la palla nella direzione del giocatore in sostegno (con due mani)



Raccolta del pallone

(raccogli e vai e raccogli e gioca)

- Avvicinarsi piegando le gambe e mento in alto
- Posizionarsi lateralmente al pallone – mantenere lo sguardo sulla palla
- Gambe divaricate sulla palla – mantenere una base stabile
- Prendere la palla con due mani (dietro e di fronte alla palla)



Obiettivo: ruck

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra abilità individuali nel fare la ruck e principi dell'attacco collettivo (sostegno e continuità)
- Gli allenatori comprenderanno le regole e la definizione di ruck
- Gli allenatori comprenderanno i fattori chiave di:

Portatore

1° giocatore di supporto - Forte posizionamento fisico

2° giocatore di supporto - Capacità di prendere decisioni

- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche-tattiche a ranghi ridotti, compreso l'utilizzo degli equipaggiamenti (scudi e materiale di sicurezza)

Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento



Mini-Ruck (costruita da 2 sostegni)

- **Portatore:**
 - Proteggere la palla – lontana dall'area di contatto e stretta al corpo
 - Nel contatto – posizione stabile con base allargata;
 - Sequenza della caduta a terra – ginocchia-bacino-spalla-presentare la palla
- **1° Sostegno:**
 - Prendere una decisione – prendere la palla o proteggerla e spingere gli avversari (mento in su; base Larga; bacino abbassato (spalle al di sopra del bacino); legarsi agli avversari; spingere)



video

Obiettivo: maul

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra tra abilità individuali nel fare la maul e principi dell'attacco collettivo (sostegno e continuità)
- Gli allenatori comprenderanno le regole e la definizione di maul
- Gli allenatori comprenderanno i fattori chiave di

Portatore

1° giocatore di supporto - Possesso del pallone

2° giocatore di supporto - Capacità di prendere decisioni

- Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
- Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche-tattiche a ranghi ridotti

Mini-Maul (costruita da due sostegni)

- **Portatore:**
 - Proteggere il pallone – lontano dall'area di contatto e vicino al corpo
 - Sul contatto – stabilire una base solida;
 - Girarsi (avanzando) verso il sostegno dopo il contatto
- **1° Sostegno:**
 - Piegare le ginocchia; mento in su; schiena dritta;
 - Approccio con la testa all'altezza della palla
 - Aderire al portatore usando la spalla– stare in posizione stabile
 - Tirare verso il basso per mettere in sicurezza la palla



Obiettivo: calcio per recuperare

- Gli allenatori comprenderanno il collegamento tra l'abilità individuale del calciare (per recuperare) ed i principi dell'attacco collettivo (avanzare)
 - Gli allenatori comprenderanno i fattori chiave di:
 - Calcio chip "a scavalcare"*
 - Calcio grubber "rasoterra"*
 - Prendere & recuperare la palla (in aria e in campo)*
 - Gli allenatori comprenderanno come progredire dallo sviluppo della tecnica allo sviluppo delle abilità
 - Agli allenatori verranno mostrate alcune attività per sostenere lo sviluppo delle abilità a calciare
 - Agli allenatori verranno mostrati procedimenti e metodi per un efficace allenamento di attività tecniche/tattiche a ranghi ridotti
- Gli allenatori saranno edotti sulle normative di riferimento

Fattori chiave generici del calcio

- Tenere il pallone con due mani e sotto la vita
- Posizionare il pallone dalla parte del piede che si utilizzerà per il calcio con le braccia tese
- Occhi fissi sul pallone
- Passo in avanti col piede che non si utilizzerà per il calcio
- Rilasciare il pallone mantenendo le braccia tese
- Estendere il piede mantenendo il ginocchio dritto
- Tenere la testa sopra il pallone e il corpo in posizione eretta
- Accompagnare il pallone dopo il contatto

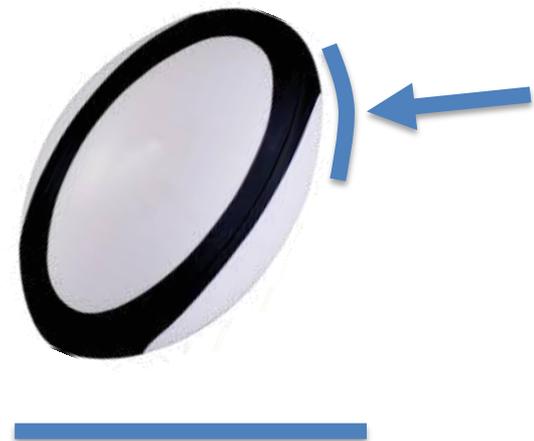


Presca al volo del pallone

- Tenere gli occhi sul pallone
- Allungare entrambe le braccia verso il pallone con i palmi delle mani verso l'alto
- Tenere i gomiti stretti
- Condurre il pallone al petto
- Tenere le ginocchia leggermente piegate per l'equilibrio e la stabilità

Calcio Grubber

- Inclinare leggermente il pallone all'indietro quando viene rilasciato sul piede
- Colpire col piede la parte superiore del pallone
- Lasciar cadere il pallone vicino al terreno prima del contatto con il piede



Calcio Chip

- Mantenere il pallone verticale quando viene rilasciato sul piede
- Colpire col piede la punta del pallone
- Lasciar cadere il pallone vicino al terreno prima del contatto con il piede



F.I.R.

Principi di utilità attacco
Competenze individuali

Cosa avete appreso?

